

2 健康食品を利用する前に

健康食品を利用する前に、ここに挙げる事項をチェックしてみよう。

本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。★

チェック!

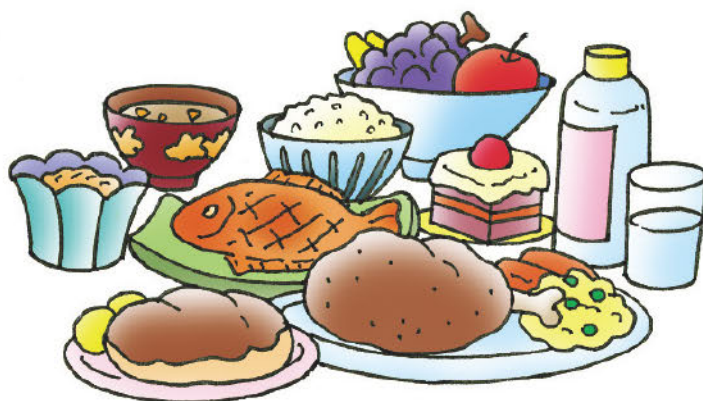
★健康食品を安全に利用するためのポイント4

栄養成分を補給するために、健康食品を利用する方がいますが、実際には普段の食事から身体に必要な栄養成分を摂取することは十分可能です。

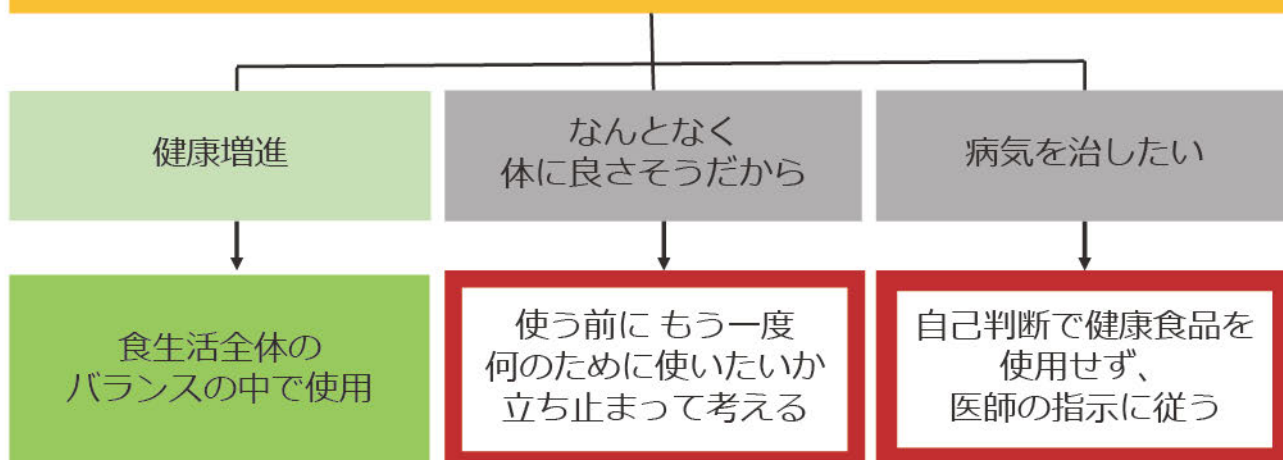
健康食品を利用する前に、あなたの食生活において本当に補給する必要がある栄養成分があるか、考えてみてください。



足りないものがあっても、
まずは自分の食生活を見直
してみてください。



あなたが健康食品を使いたい目的は何？



出典:国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報サイト

2 健康食品を利用する前に

あなたの見た健康情報（健康に役立つ食品の機能を紹介する特集記事や番組）について、そのまま受け入れる前に一度考えてみましょう。★

チェック!

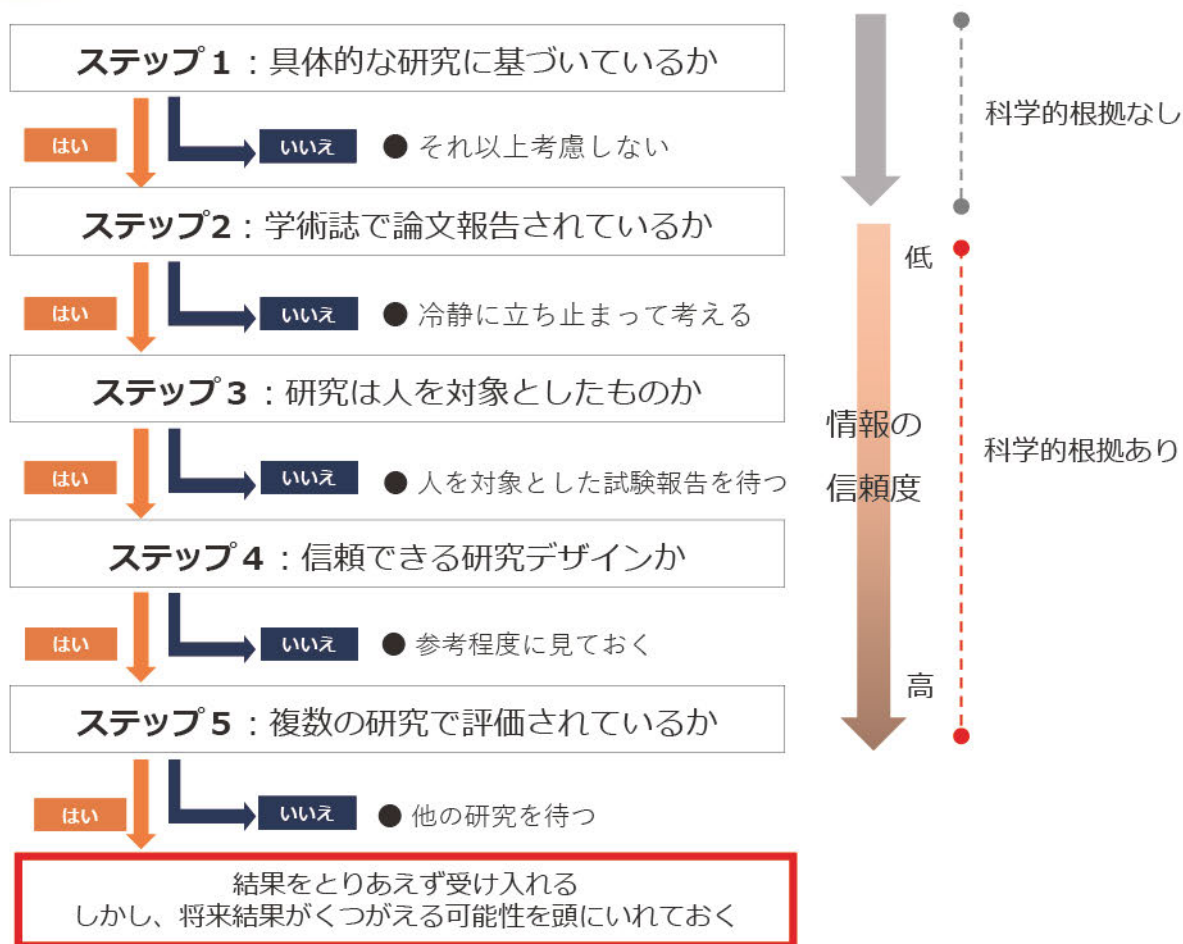
★健康食品を安全に利用するためのポイント5



テレビや雑誌では、特定の成分だけを取り立てて健康に良いとする情報がたくさん紹介されています。

こうした情報が実験結果をもとに説明されていても、直ちにその結果を人に対してあてはめられない場合があります。

では、あなたの見た健康情報の科学的信頼性を下のフローチャートでチェックしてみましょう。



出典:国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 「健康食品」の安全性・有効性情報サイト

研究の方法や規模が十分でない場合や論文などの報告の数が少ない場合などは、本当に正しい結果が出ているかわからない場合があります。

また、効果があるとされる成分が入った健康食品に、同じような効果が期待できるかどうかは、製品ごとに試験をしてみなければわかりません。

あなたの見た健康情報は、いかがでしたか？
途中で「いいえ」になってしまった情報は、あまり信頼しないほうが
いいかもしれませんね。



2 健康食品を利用する前に

健康食品を選ぶ際には、表示や広告をよく確認してください。★ **チェック!**

★健康食品を安全に利用するためのポイント6

製造者や販売者などの名前や、原材料名の表示はありますか？

これらは食品に表示することが義務付けられているもので、食品に関する重要な情報です。

<表示例>

名称	〇〇エキス含有食品
原材料名	〇〇エキス（国内製造）、××エキス、…
添加物	HPMC、ビタミンC、…
内容量	50g
賞味期限	〇〇年〇月〇日
保存方法	高温多湿・直射日光を避けて保存
製造者	△△株式会社 東京都〇市××〇—〇

製品によって、加工者、輸入者、販売者の場合があります。

購入しようとしている健康食品は、指定成分等含有食品に該当しますか？

指定成分等含有食品(10ページ参照)には、消費者が商品選択の際に確認でき、また事業者が健康被害情報を迅速に把握できるよう、指定成分等含有食品である旨や、体調に異変を感じた際の連絡先等の赤字で記載した表示事項が表示されています。

<表示例>

名称	ブエラリア・ミリフィカ粉末含有食品
原材料名	乳糖（国内製造）、ブエラリア・ミリフィカ粉末、…
販売者	株式会社〇〇 東京都〇〇区〇〇1-2-3 03-0000-0000
製造所	株式会社□□ 東京都□市□□町1-2-3

- ・指定成分等含有食品（ブエラリア・ミリフィカ）
- ・指定成分等とは、食品衛生上の危害の発生を防止する見地から特別の注意を必要とする成分又は物です。
- ・体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。加えて、体調に異変を感じた旨を表示された連絡先に連絡してください。

栄養成分やその他の含有成分の量が表示されていますか？

自分がどのような成分をどの程度摂取するのかを把握するために重要な情報です。



安全性や品質について不適切な説明をしていますか？

「食品だから安全」という表示や広告が見受けられますが、「食品である」ということだけでは、健康食品の安全性を説明する根拠とはなりません。

適切な摂取方法や摂取量、注意事項の表示を確認していますか？

健康食品を安全に利用するためには、適切な摂取方法や摂取目安量、使用する際の注意事項などを知る必要があります。



表示や広告の内容は科学的な根拠に基づいていますか？

“効果があった人がいる”、“有名人が推奨している”といった説明だけでは、食品の有用性に関する科学的な根拠とはいえません。

2 健康食品を利用する前に

個人輸入やインターネットオークション、フリマサイトなどで購入した健康食品を利用するには注意が必要だよ。

ホント！

個人輸入やインターネットオークション、フリマサイトなどで購入した健康食品の中には、安全性に問題があり、健康被害が報告された例もあります。

個人輸入やインターネットオークション、フリマサイトなどでは、購入予定の商品がどのようなものか、きちんと確認しましょう。★

チェック！

★健康食品を安全に利用するためのポイント7



市販されている輸入食品は、下の図のように輸入事業者が安全性の確認を行うこととされています。しかし、個人輸入の場合には、安全な商品かどうかの確認は購入者自身が行わなければなりません。

また、インターネットオークションやフリマサイトなどは、商品の安全性について十分な知識がない人が取引相手となる可能性があります。

購入しようとする商品については、前のページを参考に情報の確認を行ってください。

市販されている輸入食品



輸入事業者が商品の安全性の確認を行います。

個人輸入は、あなたが外国から直接買っていることになるのです。



個人輸入代行



購入者自身が商品の安全性の確認を行います。

ダイエット食品と称する製品による健康被害

令和4年、フリマサイトなどで無承認医薬品がダイエット食品と称して販売され、これによる健康被害が相次いで報告されました。

製品からは医薬品成分であるシブトラミンが検出されており、厚生労働省が注意喚起を行いました。